



Każdego z nas dopada czasem smutek. Powodów może być wiele: kłótnia z przyjacielem, przykrość w domu, tęsknota, oczekiwanie na wymarzony wyjazd wakacyjny i wiele innych. Wszystko to sprawia, że czujemy się źle, nie możemy sobie poradzić. Z naszych twarzy znikają uśmiechy, nie chce nam się bawić ani cieszyć życiem. Czy są sposoby na smutek? Na pewno można próbować go złagodzić i skrócić czas jego trwania.

Lekarstwo na smutek

Za najlepszy sposób wszyscy chyba uważają przytulenie się do mamy i opowiedzenie jej o problemie. Kochana mama zawsze pomoże znaleźć rozwiązanie, pocieszy, doda otuchy. Niektórzy z Was jednak będą zdania, że nie trzeba martwić mamy, która i tak ma sporo na głowie. Poza tym, nie wszyscy mogą liczyć na rodziców, którzy są zapracowani i zabiegani. Co wtedy?

Zawsze dobrym sposobem jest wyplakać się w poduszkę. To trochę tak, jakby razem ze łzami wylewał się z nas smutek. Po takim płaczu czujemy się często lżej, lepiej. Nie ma co się wstydzic łez, dorośli też płaczą.

Jeszcze fajniej, kiedy dookoła nas są przyjaciele i możemy się im zwyczajnie wygadać. Zamiast tracić czas na płacz, można zacząć działać i szybko rozwiązać problem tak, żeby było dobrze. Brawo!

Kolejną propozycją na smutek jest czekolada! Faktycznie, czekolada posiada niesamowite właściwości i poprawia nastrój! Tylko pamiętajcie, że nie można jeść dziennie kilku tabliczek czekolady, bo zamiast wesołości będziecie mieli poważne problemy ze zdrowiem...

Zamiast płakać nad sobą, proponuję rozejrzeć się dookoła. Może jest ktoś, kto potrzebuje Waszej pomocy jeszcze bardziej? Może zaginął mu ukochany kot albo spotkało go coś strasznego? Jeśli tylko możecie pomóc - zróbcie to! Zajmiecie tym samym swoje myśli czymś innym, zrobicie dobry uczynek, a to też na pewno poprawi humor! Dla dorosłych problemy dzieci mogą wydawać się błahy, ale wcale takimi dla nich nie są. A żeby skutecznie sobie poradzić z tym smutkiem, skoro już do Was przyjdzie, zawsze możecie zajrzeć do POCOPOTKA!





Gry i zabawy - „OWOCE”



Jeśli zmęczycie się bieganiem, pływaniem... należy szybko odpocząć. Najlepiej stając w kręgu (może to być maleńki krąg - np. 3 osoby, a może być wielkie koło składające się z całej rodziny i przyjaciół). Następnie trzeba wyznaczyć osobę, której zadaniem będzie stać w środku i bacznie obserwować. Co ma obserwować? Otóż, musi obserwować pozostałe osoby, które z kolei muszą jedną rękę wyciągnąć przed siebie, a drugą schować za plecami. Gdy już wszyscy stoimy gotowi do zabawy - należy wymyślić (każdy samodzielnie) jakiś OWOC - ulubiony najlepiej. Potem trzeba na głos wypowiedzieć ten pomyślany OWOC, gdyż przez kilka minut będziemy tym owocem! UWAGA: owoce nie mogą się powtarzać! Zabawa polega na tym, by „Owoc” stojący w środku kręgu zamienił się miejscem z

którymś „Owocem” tworzącym krąg. Tylko, że żaden „Owoc” nie chce być w środku. Jak to rozstrzygnąć? Dowolny „Owoc” stojący w okręgu musi wywołać inny „Owoc” stojący w kółku, a „Owoc” będący w środku okręgu musi klepnąć w łapkę ten „Owoc”, który właśnie został wywołany! Jeśli udało się złapać (klepnąć) rączkę wywołanego „Owocika” - wówczas następuje zamiana miejsc. * „Owociki” można zastąpić nazwami miejscowości, zabawek, części ciała...

Wesołej zabawy!

Czy oda wam się wykonać poprawnie działania? SPRÓBUJCIE!

10	+		=	19
-		+		-
	-		=	5
=		=		=
2	+		=	

REBUS



S=RZ



JA



NEK



E=A



B=P N

CUDZE CHWALICIE - SWEGO NIE ZNACIE

Zułów - miejsce ważne dla każdego Polaka

Zułów (Zalavas), zwany też niegdyś Zułowo, kojarzy się z twórcą niepodległości Polski w XX w. jeszcze bardziej niż Powiewiórka, bo właśnie tutaj, jako dziecko Józefa Wincentego i Marii z Billewiczów, urodził się w 1867 r. Józef Piłsudski, a rok wcześniej także jego brat, sławny etnograf Bronisław Piłsudski.

Niestety, dwór spalił się już w 1874 r., a majątek trafił do rozmaitych właścicieli. Dopiero w 1933 r. resztkę zakupił Związek Rezerwistów, a po śmierci marszałka urządzono w niej miejsce pamięci, zaznaczając fundamenty dworu i sadząc w ich obrębie zachowany do dzisiaj, ogrodzony Dąb Piłsudskiego, oznaczający miejsce, gdzie stała kolebka przyszłego bohatera narodowego. Inne ślady są równie pośrednie: w oficynie - jedynym ocalałym z pożaru budynku, schronili się Piłsudscy na krótko po pożarze, przed przeprowadzką do Wilna (obecnie jest to dom mieszkalny).

